

みほう便り

令和3年1月発行 第3号

診療方針

「整形外科疾患の診療を通して人を笑顔にする」

運動器疾患の痛みや悩みをお持ちの方が気軽に相談でき、安心して治療に通える、かかりつけのクリニックを目指します。

おおつか整形外科

〒861-8035

熊本市東区御領2丁目19-15

TEL:096-388-1577

FAX:096-388-1578

三本の柱

的確な診断

丁寧な説明

充実したリハビリ



新年のご挨拶

院長 大塚 豊

新年あけましておめでとうございます。
皆様におかれましては、お健やかに令和3年の年明けをお迎えのことと存じます。
当院では平成29年7月の開業以来、4回目の新年を迎えております。
昨年も多くの方々にお越し頂き、ありがとうございました。また、近隣の医療機関や関連業者の方々にも大変お世話になりました。
さて昨年は何と言いましても新型コロナウイルス感染症に振り回された1年だったのではないのでしょうか。
新型コロナウイルス感染症は一昨年12月に中国・武漢市で報告された後、今や世界中に拡散し多くの感染者と死亡者を出しており、未だ終息の兆しが見えていません。医療機関においても感染の拡大により治療を行う必要性と感染防御の矛盾が生じ、当院においても如何にして安全を確保しながら診療を継続するかを大変悩みました。
換気、検温、マスク着用、消毒など様々な対策を行いながら、暗中模索での診療が続いたように思います。治療においては、緊急事態宣言解除後の6月には外出自粛による高齢者の運動不足やスポーツ選手の急な運動再開によるスポーツ障害など、様々な影響も感じられました。最近では感染症の第2波、第3波と言われながらも、社会活動は維持する方針の方ですので大掛かりな制限はありませんが、様々なスポーツ活動は十分に行えず、まだまだ予断を許さない状況です。
当院では引き続き今年も十分な感染防止対策を行いながら、運動不足や治療の遅延によるトラブルの予防に向け

て、スタッフ一同努力して参りたいと思います。
新型コロナウイルス感染症の1日も早い終息を願うと共に、皆様の御多幸をお祈り申し上げます。
本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



院内の感染対策

昨年より、新型コロナウイルスが日本国内で広がり、第3波による更なる感染拡大が懸念されています。さらに、インフルエンザの流行時期に差し掛かるため、しっかりとした感染症対策が必要となります。
当院でも下記の対応・対策を実施しています。
まず、ご来院の際に、院内入り口にて検温、手指消毒にご協力いただいております。体温が37.0℃を超える方に関しましては再度検温を行い、体調不良や症状等がある場合は万一の事を想定し、受け入れをお断りさせていただく場合があります。
(↓受付のクリアシート)
また、患者様、スタッフ共にマスクの着用を徹底し、受付ではクリアシートを設置し飛沫防止対策を行っています。室内清掃の際は、待合室や不特定多数の方が多く触れる、ドアノブ、手すり等を重点的に消毒液で除菌し、定期的に換気も行っています。当院スタッフは毎日の検温、健康確認を欠かさずに行っています。また、感染予防に関してや感染者が確認された際の対策マニュアルを作成し、最新の情報を得ながら、正しい対策を検討、実施していきます。今後も、皆様に安心してご利用いただけるクリニックとなるよう尽力



して参ります。
ご不明な点等ございましたら、スタッフへお気軽にお問い合わせください。

(←入口の検温器と手指消毒)

季節の足音

今回のお花は クリスマスローズ



花言葉には、紀元前からヨーロッパに伝わる神話や伝説から伝えられたものが多いようです。この花もやはり中世ヨーロッパで兵士が戦場に行く際に残した恋人にこの花を贈り、遠く離れても『私を忘れないで』と気持ちを託したとか、キリストの誕生にまつわる話から【慈悲】の心が込められているとか諸説あるようです。さて、この花は冬から春先にかけて長く楽しめますので、当院でも毎年株分けをして咲かせています。咲き始めましたら是非お楽しみください。

免疫を上げるには？

免疫とは、細菌やウイルスから体を守ってくれる防御システムのことで、この免疫力が低下していると風邪を引きやすくなり、生活習慣病、アレルギーの病気、がんなどの命に関わる病気にかかりやすくなると言われています。

免疫力が正常に働いていれば、ウイルスなどには感染しづらく自己免疫力を高めることで感染を防ぎ、万が一感染しても重症にならずに早期回復できるようになります。

以下の5つの方法で免疫力が高められます!!

1: 適度な運動

軽いストレッチ、散歩、ウォーキング

2: 良い睡眠

寝る前にパソコンや携帯をしない、就寝前の入浴
早寝早起き

3: 体を温める

湯船につかる、温かい飲み物、靴下、ストッキングの活用

4: ストレス解消

友達と楽しく話す、趣味をする、笑うことが大切

5: バランスの良い食事

体内にある免疫細胞の7割は腸に集まっているので、腸内環境を良好にすることが大切です。

☆免疫を高める食品☆

- ・ヨーグルト ・納豆 ・しょうが ・長ネギ
- ・にんにく ・キノコ類 ・ブロッコリー ・味噌
- ・レバー ・スプラウト ・わかめ

◇免疫を高めるレシピ

◎ネギサラダ (2人分)

- 青ネギ: 1束
- 塩昆布: 少々
- 塩: 少々



作り方

- ① 青ネギを5cm程度に切る。
- ② 塩を少々ふる。
- ③ 塩昆布を混ぜ入れて混ぜ合わせる。
- ④ ゴマ油を少々垂らし最後にいりゴマを振りかける。

◎ブロッコリーとしめじのガーリックソテー (2人分)

- ブロッコリー: 1房
- ガーリックパウダー: 小さじ1/2
- しめじ: 1袋
- オリーブオイル: 小さじ1
- 塩コショウ: 少々

作り方

- ① ブロッコリーを硬めにゆでて水気を切る。
- ② しめじは石づきをとりほぐしておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、強めの中火でしめじを炒め、火が通ったらブロッコリーを加え、ガーリックパウダーと塩コショウを振る。

寒い日が続きますが、適度な運動と毎日の食事で積極的に野菜を摂取し、免疫力をつけましょう。



編集後記

新年のみほう便りが出来ました。昨年に続きコロナに負けないようにしましょう。次回をお楽しみに!

次回発行のお知らせ 📧 第4号は4月発行予定

🕒 診療時間

月・木	9:00~12:30	14:00~17:30
火・金	9:00~12:30	14:00~19:30
水・土	9:00~13:00	日・祝日は休診

※初診・別部位で新たに診察希望の方は診療時間終了の30分前までにお越しください。

📱 SNSも元気に更新中です☆



Facebook



ホームページ



Instagram